



**ESCOLA  
MONTSENY**

**MAIG 2026**

**NO PLV**



|                       | Dilluns<br>4/05/2026  | Dimarts<br>5/05/2026   | Dimecres<br>6/05/2026   | Dijous<br>7/05/2026   | Divendres<br>8/05/2026  |
|-----------------------|---|--|---|---|---|
| <b>Dinar</b>          | <b>FESTA</b>  | LLENTIES GUISADES AMB VERDURETES.<br>POLLASTRE AMB AMANIDA D' ENCIAMS I OLIVES (12)<br>FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1)<br>kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33  | ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (s/formatge ratllat) (1)<br>PEIX FRESC DE MERCAT AMB AMANIDA DE TOMAQUET (4,12)<br>FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1)<br>kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05                 | CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA (s/llet ni derivats) (9)<br>MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES<br>FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1)<br>kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17                                       | COLIFLOR AMB PATATES<br>SALSITXES A L'ALLET AMB ENCIAM I PASTANAGA RALLADA (12)<br>IOGURT DE SOJA/PA BLANC (1,6)<br>kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93   |
| <b>Proposta Sopar</b> |   | Pasta<br>Carn blanca<br>Fruita   | Verdura<br>Prot vegetal<br>Fruita   | Arròs<br>Carn blanca<br>Fruita  | Llegum<br>Ou<br>Fruita  |
| <b>Dinar</b>          | 11/05/2026<br>CREMA DE CARABASSA AMB ROSTES DE PA TORRAT (s/llet ni derivats) (1,9)<br>MACARRONS BOLONYESA DE SOJA I SOFREGIT DE VERDURES (s/formatge) (1,6)<br>FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1)<br>kcal 715,11 prot 25,48 hc 63,02 lip 31 | 12/05/2026<br>PATATES I ESPINACS SALTEJATS AMB SOFREGIT D' ALLS<br>MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PASTANAGA I PÈSOLS<br>FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1)<br>kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93                              | 13/05/2026<br>CIGRONS SALTEJATS AMB HORTALISSES I CÚRCUMA<br>TRUITA DE PATATES I CEBA AMB AMANIDA D' ESCAROLA, ENCIAM I OLIVES (3,12)<br>FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1)<br>kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84 | 14/05/2026<br>SOPA DE ESCUDELLA AMB COL, ARRÒS I FIDEOS (1,9)<br>POLLASTRE AMB AMANIDA D' ENCIAMS I OLIVES (12)<br>IOGURT DE SOJA/PA INTEGRAL (1,6)<br>kcal 728,1 prot 34,9 hc 75,3 lip 18,4                | 15/05/2026<br>ARRÒS INTEGRAL XINÈS AMB PÈSOLS, TRUITA I PASTANAGA (3)<br>GALLINETA AL FORN AMB CEBA I TOMAQUET I AMANIDA D' ENCIAM (4,12)<br>FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1)<br>kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01 |
| <b>Proposta Sopar</b> | Arròs<br>Carn blanca<br>Fruita  | Llegum<br>Peix blau<br>Fruita  | Pasta<br>Prot vegetal<br>Fruita   | Verdura<br>Ou<br>Fruita   | Crema<br>Carn blanca<br>Iogurt s/lactosa  |
| <b>Dinar</b>          | 18/05/2026<br>MACARRONS INTEGRALS AMB TOMAQUET (s/formatge ratllat) (1)<br>TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA (3,12)<br>FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1)<br>kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05                     | 19/05/2026<br>ARRÒS AMB TOMAQUET<br>POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAMS VARIATS, CEBA TENDRE I OLIVES (12)<br>FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1)<br>kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01  | 20/05/2026<br>CREMA DE CARABASSA AMB CROSTONS (s/llet ni derivats) (1,9)<br>MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES<br>FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1)<br>kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17                                | 21/05/2026<br>MONGETA TENDRA AMB PATATA<br>LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA I AMANIDA TRICOLLOR (4,12)<br>FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1)<br>kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93                             | 22/05/2026<br>LLENTIES GUISADES AMB VERDURETES.<br>HAMBURGUESA DE VEDELLA AL ALLET AMB ENCIAM I OLIVES (12)<br>IOGURT DE SOJA /PA BLANC (1,6)<br>kcal 728,12 prot 26,56 hc 65,16 lip 29                                 |
| <b>Proposta Sopar</b> | Llegum<br>Prot vegetal<br>Fruita  | Verdura<br>Peix blau<br>Iogurt s/lactosa   | Pasta<br>Carn blanca<br>Fruita  | Crema<br>Ou<br>Fruita   | Arròs<br>Peix blanc<br>Fruita   |
| <b>Dinar</b>          | 25/05/2026<br><b>FESTA</b>  | 26/05/2026<br>MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (s/formatge ratllat) (1)<br>BACALLÀ ENFARINAT AMB AMANIDA D' ENCIAM, RUCA I TOMAQUET (1,4,12)<br>FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1)<br>kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93 | 27/05/2026<br>CIGRONS ESTOFADES AMB VERDURES I ESPINACS<br>OUS DURS AMB SOFREGIT DE TOMAQUET CASSOLÀ (3,12)<br>FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1)<br>kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84                           | 28/05/2026<br>ARRÒS INTEGRAL TRES VERDURES: PASTANAGA, BROQUIL I PEBROT<br>ALES DE POLLASTRE AMB ENCIAMS, REMOLATXA I PASTANAGA (6,12)<br>FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1)<br>kcal 705 prot 24 hc 76 lip 17 | 29/05/2026<br>CREMA DE LLEGUMS I PORROS (s/llet ni derivats) (9)<br>ESPAGUETIS A/BOLONYESA SOJA I SOFREGIT DE VERDURES (s/formatge) (1,6)<br>FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1)<br>kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33    |
| <b>Proposta Sopar</b> |   | Pasta<br>Prot vegetal<br>Fruita  | Crema<br>Peix blanc<br>Fruita   | Llegum<br>Ou<br>Fruita  | Arròs<br>Carn blanca<br>Iogurt s/lactosa  |

**Dimarts i dijous-pa integral**

**Iogurt natural de soja per a tothom**

**Oli d'oliva verge extra/sal iodada**

**LLEGENDA AL·LÈRGENS**

(1) Gluten (2) Crustacis (3) Ous (4) Peix (5) Cacauets (6) Soja (7) Llet i els seus derivats (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats (9) Api (10) Mostassa (11) Llavors de sèsam (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO<sub>2</sub> (13) Tramussos (14) Mol·luscs

**SUPERVISORA Montserrat Prat Quiñones**  
**DIETISTA Cristina Echevarría Pérez Num col.legiat CAT001118**

\* La poma i pera utilitzats en aquests menús serà de Producció Integrada Certificada. I també el tomàquet, col, enciam i bròcoli en funció de la seva disponibilitat.